

# 11月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
4	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ギョウにゅう	黄	赤	緑	661 21.1 30.6 2.2	大人気! あげパン の登場
5	くりごはん うずらたまごとやさいのごもくに おかかえ ギョウにゅう	黄	赤	緑	551 22.6 16.0 2.0	十三夜メ ニュー
6	ビビンバ わかめスープ みかん ギョウにゅう	黄	赤	緑	550 21.8 15.1 2.4	ビビンバ は韓国料 理です
7	ごはん(藤沢新米) ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる ギョウにゅう	黄	赤	緑	584 28.8 19.1 2.5	いい歯の 日献立で す
10	チキンライス まめのポターシュ みかん ギョウにゅう	黄	赤	緑	595 23.1 18.0 2.2	白いげん 豆のはいっ たポター シュです
11	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいがくいも ギョウにゅう	黄	赤	緑	685 24.2 19.3 2.1	甘くてお いしいだ いがくい も
12	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ ギョウにゅう	黄	赤	緑	633 29.6 22.9 2.0	栄養たっ ぷりアー モンドフ ィッシュ
13	ごはん(藤沢新米) さわらのてりやき ゆでやさい ぶたじる ギョウにゅう	黄	赤	緑	564 28.8 17.2 2.0	ぶたじる でからだ あったか
14	サンドパン ハンバーグ ABCスープ バナナ ギョウにゅう	黄	赤	緑	641 28.8 23.9 2.7	豚肉のハ ンバーグ です
17	ちゅうかどん とうふとわかめのスープ バナナ ギョウにゅう	黄	赤	緑	580 22.6 16.0 2.8	具材たっ ぷりちゅ うかどん
18	サンマーメン あげぎょうざ ギョウにゅう	黄	赤	緑	655 28.2 17.4 2.7	あげぎょ うざは低 学年1個、高 学年2個です
19	ごはん(藤沢新米) さばのみそやき ゆでやさい みぞれじる ギョウにゅう	黄	赤	緑	587 26.9 20.0 1.9	だいこん たっぷり みぞれじ る

日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
20	ふきよせおこわ ぶどうまめ みそしる ギョウにゅう	黄	赤	緑	608 24.5 16.9 2.3	もちごめ さとうくり じゃがいも
21	ツナトースト クリームスープスパゲッティ みかん ギョウにゅう	黄	赤	緑	629 25.2 25.7 2.6	パンマヨネーズ さとうこま あぶら スパゲッティ なまクリーム
25	ガパオライス まめとトマトのスープ バナナ ギョウにゅう	黄	赤	緑	646 26.6 20.0 2.2	こめむぎ あぶらさとう こまあぶら じゃがいも
26	じゃごごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじめる ギョウにゅう	黄	赤	緑	599 26.6 20.0 2.5	こめむぎ さとうこま あぶら じゃがいも かたくりこ
27	ハヤシライス やさしいため みかん ギョウにゅう	黄	赤	緑	643 22.3 19.4 2.2	こめむぎ あぶら じゃがいも バターこむぎこ
28	ソフトフランスパン さけのマヨネーズやき こぶきいも ジュリアンスープ ギョウにゅう	黄	赤	緑	596 28.9 27.2 2.3	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら

食べ残し調べ

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。  
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」とっています。  
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。  
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぶです。

## 11月の給食目標

感謝の心をもちましょう

### 食べ残し調べ

今年度2回目の食べ残し調べを11月19日(水)～11月26日(水)に予定しています。調査を通して、子どもたちの栄養摂取量の実態を把握します。結果は食育日よりお知らせします。

### 今月は図書室とコラボ!

#### 秋の読書週間のスペシャル企画!

新林小の図書室にある本の中から、今月のメニューに関連する本を裏面で紹介しています♪

本を読んで、よりおいしく給食をいただきますよ。

